

هدايا للصائمات في شهر رمضان

بسم الله، والحمد لله حمدا كثيرا طيّبا مُباركا فيه، والصّلاة والسّلام على محمّد نبيّ الهُدى .
واله وصحبه وسلم.
فإنّ رمضان موسمٌ مِن مواسم الخيرات، وشهرٌ مِن أشهر البركات؛ فيه تُضاعف الحسنات وتُغفر الزلاّت، وتُغلق أبواب النّيران وتُفتح أبواب الجِنان، قال الله -تعالى-:
﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِن رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدّتْ لِلْمُتّقِينَ﴾

وكثيرا ما يَغفل عنه الأهلُ مِن الأمّهات والزّوجات والأخوات والبنات وهُنَّ مِن أكثر النّاس حِرمانًا في رمضان، لأنّ الواحدةَ مِنهنّ تشغل نفسها على امتداد هذا الشّهر في أشغال وتّحضيرات أسرتها الّتي تزداد بشكل خاصّةً المطبخ ، وبعضهن قد انشغلت بالفضائيات. فما يكاد ينتهي الشّهر إلاّ وتجدُ نفسَها قد ضاع منها قَدْراً كبيراً من العبادات، وحُرمت شيئا عظيما مِن الطّاعات حتّى إنّ مِن النّساء مَن يَمرُّ عليها رمضان وما خَتَمَت القرآن !

قال النبي صلى الله عليه وسلم (يقول الله تعالى من تقرب إلي شبراً تقربت إليه ذراعاً ومن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً وإن أقبل إلي يمشي أقبلت إليه أهرول) صحيح .
لذلك كان هذا البرنامج المختصر

البرنامج المقترح بعد طلوع الفجر..

• الترديد مع أذان الفجر ثم الدعاء • أداء سنة الفجر ركعتان • الانشغال بالدعاء قبل الصلاة
• أداء صلاة الفجر مع الحرص على الخشوع • الجلوس في المصلى وقول أذكار الصباح وقراءة جزء أو أكثر من القرآن الكريم • صلاة ركعتين بعد طلوع الشمس (بثلث ساعة تقريباً)

البرنامج المقترح بعد الشروق

• النوم مع احتساب الأجر فيه • الذهاب إلى العمل أو الدراسة مع احتساب الأجر فيه
• الانشغال بذكر الله تعالى طول اليوم • الابتعاد عن اللهو وحفظ اللسان من القيل والقال

البرنامج المقترح عند الظهر

• الترديد مع أذان الظهر ثم الدعاء • أداء السنة الراتبة قبل الظهر أربع ركعات كل ركعتين لوحدها
• أداء صلاة الظهر • أداء السنة الراتبة بعد الظهر ركعتان
• القيلولة بوقت لا بأس فيه مع احتساب الأجر فيه
• إعداد جزء من الفطور

البرنامج المقترح عند العصر

• الترديد مع أذان العصر ثم الدعاء • أداء صلاة العصر
• تلاوة القرآن الكريم قراءة جزء أو أكثر • قول أذكار المساء
• القيام بتجهيز وجبة الفطور من غير إسراف ومساعدة الأم بذلك
• الوضوء والاستعداد لصلاة المغرب
• الانشغال بالدعاء قبل الفطور

البرنامج المقترح عند الغروب

• الإفطار على رطب أو تمر وتراً أو شرب ماء • الترديد مع أذان صلاة المغرب ثم الدعاء • أداء صلاة المغرب • أداء السنة الراتبة لصلاة المغرب ركعتان • الاجتماع مع الأهل حول مائدة الإفطار مع شكر الله على نعمة إتمام صيام هذه اليوم • الاستعداء لصلاة العشاء والتراويح في المسجد بتجديد الوضوء • إذا كانت الصلاة في المسجد فلا تتبرج المرأة وتجتنب الطيب

البرنامج المقترح عند العشاء

• الترديد مع أذان صلاة العشاء ثم الدعاء • أداء صلاة العشاء في المسجد مع الحرص على التبكير إلى الصلاة • أداء السنة الراتبة لصلاة العشاء ركعتان • أداء صلاة التراويح جماعة كاملة في المسجد • تلاوة القرآن الكريم قراءة حزب أو أكثر • بعد الانتهاء من التراويح القيام بأحد الأنشطة التالية (جلسة عائلية – صلة الرحم – المذاكرة – حفظ القرآن) • النوم مبكراً وعدم السهر

البرنامج المقترح في الثلث الأخير من الليل

• الاستيقاظ قبل أذان الفجر بساعة • أداء صلاة التهجد ولو ركعتان مع إطالة الركوع والسجود وتصلى جماعة في المسجد في العشر الأواخر من رمضان • تلاوة القرآن الكريم قراءة جزء أو أكثر • إعداد وجبة السحور من غير إسراف واستشعار نية التعبد لله تعالى تأدية للسنة • الجلوس للدعاء والاستغفار حتى أذان الفجر

وحتى لا يذهب وقتك سداً في هذه الأيام الفضيلة في إعداد الطعام وما شابه ذلك، فإليك عدداً من الأمور التي يجب أن تتنبهي لها خلال قيامك بأعمالك اليومية في هذا الشهر الفضيل:

(1) - استحضار النية والإخلاص في إعداد الفطور والسحور واحتساب التعب والإرهاق عند الله تعالى
(2) - الاستماع للقرآن والمحاضرات عبر اي جهاز موجود بالمطبخ:
(3) - ضعي جدول غذائي منتظم إلى المأكولات الكثيرة والمشروبات وتنوع أصنافها على سفرة الإفطار
(4) - احرصي على صلاة التراويح في المسجد
(5) - استغلي وقت الحيض والنفاس في الذكر وأعمال البر وأكثري من الاستغفار والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم
(6) - لا تنسي فضل القيام
(7) - ضعي جدولا لتوزيع الصدقات واعملي على تنفيذه لكل يوم

تذكري أختي المسلمة هذه الفضائل للشهر الكريم:

1. إن خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك.
2. تستغفر الملائكة للصائمين حتى يفطروا.
3. تفتح في رمضان أبواب الجنة وتغلق أبواب النار.
4. تصفد فيه الشياطين.
5. فيه ليلة القدر هي خير من ألف شهر من حرم خيرها فقد حرم الخير كله.
6. يغفر الله للصائمين في آخر ليلة من رمضان.
7. ينظر الله لعباده في أول ليلة من رمضان ومن نظر الله إليه لا يعذبه أبداً.
8. لله عتقاء من النار وذلك كل ليلة من رمضان.

أخيراً..

ينبغي علينا أن نغتنم جميع أيام رمضان المبارك قال ابن مسعود رضي الله عنه (ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه ، نقص فيه أجلي ولم يزدد فيه عملي) فيا أختي المسلمة إن استطعت أن لا يسبقك أحد إلى الله في شهر رمضان واقتناص فرص الخير في هذا الشهر الكريم. فافعلي كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ففي صحيح مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه في الحديث القدسي "إذا تحدث عبدي بأن يعمل حسنة فأنا اكتبها له حسنة"

ونتمنى من الله تعالى أن يعيننا وإياك على فعل الخير وأن يعيده علينا جميعاً بموفور الصحة والعافية وأن نكون من عتقائه.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد. واله وصحبه وسلم